



國民健康署提醒民眾，重油、重鹹、多肉少蔬果、暴飲暴食的不健康飲食，會增加許多慢性疾病罹患風險，建立健康的飲食型態，是維持健康體重，遠離慢性疾病的重要的關鍵。

## 【聰明吃 救健康 -健康飲食 3多3少3均衡】

- 多喝白開水**：因白開水為人體最健康、經濟的水份來源，建議起床一杯水、餐前喝杯水、外出要帶水，每天攝取1,500毫升以上的白開水。
- 多蔬果**：蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇，天天攝取適當蔬果的份量，可促進身體健康及預防慢性疾病。
- 多全穀根莖**：建議民眾三餐應以全穀為主食，或至少應有1/3為未精製全穀根莖類。
- 少油脂**：民眾應採低脂少油炸的飲食型態，改變烹調方式，以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法，使用植物油但避免高溫起鍋，避免食用含反式脂肪的食品，包括以酥油和人造奶油製作的烘焙食物、油炸食物及點心。
- 少鹽**：鹽攝取過多會使得過多的水分滯留體內，造成浮腫、水腫、血液量上升、血壓升高，增加心臟的負擔。
- 少糖**：攝取過多的糖會引起肥胖、糖尿病、血脂異常、癌症等慢性疾病。
- 選天然、原態、在地食材**：當令食材是最適天候下所生產，不但營養價值高，品質好，價錢也較為便宜。選擇在地食材不但新鮮，減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。
- 均衡飲食**：每種食物之成分均不相同，增加食物多樣性，均衡攝取各大類食物，才不致發生營養缺乏。
- 正常三餐、不過量**：三餐應定時定量，不要吃零食和宵夜，或以水果取代點心。且飲食應適量，過量飲食容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。

## 【腰圍80-90；健康常維持】

- 男性腰圍：不超過90公分(35.5吋)
- 女性腰圍：不超過80公分(31.5吋)
- 可預防三高(高血糖、高血壓、高血脂)

## 【熱量聰明配，健康有保障】

- 衛生、均衡，適當的飲食，是實踐健康生活的起步。失調的飲食習慣是健康殺手，不均衡的飲食，容易罹患慢性疾病。避免高油、高鹽的烹煮方式，可減少心血管疾病罹患率。
- 健康飲食：少肥肉、少油炸、少醬料、少油湯、多蔬果。
- 一般成人依據體重及活動量而言，女性約所需1,500-1,800 kcal(大卡)/天，男性約所需2,000-2,300 kcal(大卡)/天，午(晚)餐佔一天的五分之二，所以建議女性午餐可選用600-700kcal的盒餐，男性午餐可選用800-900kcal的盒餐。



## 【健康減重一三五】

- 一：每天量一次體重。
- 三：每天運動30分鐘(可累計)
- 五：天天五蔬果。

指每天至少攝取2份水果與3分蔬菜，蔬菜一份大約為煮熟後半碗飯的量；水果一份相當於一個拳頭大小。

## 【樂活1824】

- 理想體重範圍為BMI值介於18.5-24之間(簡稱1824)，而BMI值超過27為肥胖，介於24-27之間為過重。探究肥胖的原因不外乎飲食不正確及缺乏運動。

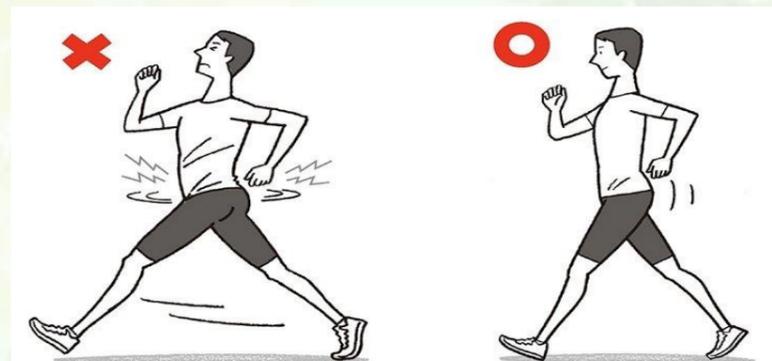
$$BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高(公尺)}^2$$

## 【日行一萬步，健康有保固】

- 健走可充分融入日常生活中，是無需花錢，適合男女老幼，隨時隨地可進行，為全球公認最方便、最大眾化、最容易養成習慣的運動方式。專家說如果每人平均10,000步時，約可消耗300kcal，就可以維持體重，那你基本運動量就達到了。走到13,000步以上就可訓練到心肺耐力，15,000-20,000步促進新陳代謝、燃燒多餘脂肪，身體機能永保年輕。

### ■ 健走的正確動作：

- 雙手微握放腰際
- 抬頭挺胸縮小腹



資料來源：衛生福利部國民健康署、營養師 WangWang、照護線上

### 3多3少3均衡

聰明吃救健康，開啟飲食新生活

#### 多喝白開水

因白開水為人體最健康、經濟的水份來源，建議每天攝取1,500毫升以上的白開水。

#### 多蔬果

蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，每天攝取適當蔬果的份量，可促進身體健康及預防慢性疾病。

#### 多全穀根莖

全穀根莖類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維，建議民眾三餐應以全穀為主食，或至少應有1/3為未精製全穀根莖類。

#### 少油脂

應採低脂少油炸的飲食型態，改變烹調方式，以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法。

#### 少鹽

低鈉飲食的重點主要需以新鮮食材為主，同時減少攝取含鈉量高的食物，包括加工類的食品。

#### 少糖

攝取過多的糖會引起肥胖、糖尿病、血脂異常、癌症等慢性疾病。

#### 選天然、原態、在地食材

選擇天然原態的食物可減少因加工過程中營養素的流失及額外的添加物造成身體的負擔。

#### 均衡飲食

每種食物之成分均不相同，增加食物多樣性，均衡攝取各大類食物，才不致發生營養缺乏。

#### 正常三餐不過量

飲食應適量，過量飲食容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。

